

## 大学生暑期心理调适指南

盼星星盼月亮，终于盼来了暑假啦！告别ddl和早八，属于你的夏日画卷正“唰”地展开——是不是已经开始幻想空调房啃西瓜、追剧到自然醒的神仙日子了？不过当兴奋劲过了，会不会突然有点小迷茫：假期怎么安排？和家人相处会吵架吗？突然emo怎么办？

别慌！你的“假期心灵小太阳”来啦～这份指南就像心理学魔法百宝箱，能帮你把日子过成冰镇汽水般爽快，还能悄悄为成长充电，让心情每天甜滋滋～快搬小板凳，一起解锁“玩嗨、成长、心情靓”的暑假正确打开方式！

### 一、情绪管理：给坏心情装个“降温系统”

暑假虽然自由，但也容易被各种情绪困扰。有时莫名烦躁，和家人一言不合就吵架；有时刷到朋友圈里同学丰富多彩的假期生活，又会陷入焦虑和自我怀疑。这些情绪波动，其实和“情绪粒度”有关，它指的是我们区分和识别自己具体情绪的能力。当情绪粒度较低时，我们更容易被笼统的负面情绪淹没。

想要提升情绪管理能力，可以尝试以下方法：

#### 1. 情绪日记，用文字给心情“拍CT”

每天花5分钟记录“情绪三要素”：事件、感受、需求。比如“妈妈今天第3次催我找实习，焦虑值飙升到80分，胸口像压了块石头，其实我需要被认可，哪怕进度慢一点”。这种认知行为疗法的简化应用，能帮你像拆盲盒一样拆解情绪。坚持一周就会发现：原来60%的烦躁都源于“未被表达的期待”，文字梳理的过程本身就有疗愈效果。同时，通过梳理分析引发情绪的原因和自己的应对方式，我们能更清晰地认识情绪，也更容易找到应对方法。长期坚持写情绪日记，还能帮助我们发现自己情绪变化的规律，提前做好预防。

#### 2. 正念觉察，用专注给情绪“踩刹车”

找一个安静的地方，闭上眼睛，专注于自己的呼吸，当杂念出现时，不要刻意驱赶，而是轻轻地将注意力拉回到呼吸上。每天坚持10-15分钟，能有效缓解

焦虑，让心情平静下来。这其中运用到了心理学中的“正念减压疗法”，通过专注当下，减轻心理压力。除了呼吸冥想，还可以尝试身体扫描冥想，将注意力依次集中在身体的各个部位，感受身体的放松。

### 3. 运动释压，让汗水带走负面能量

选择一项自己喜欢的运动，如跑步、跳绳、打羽毛球等，让身体动起来。运动时，身体会分泌内啡肽和血清素，这些神经递质能改善我们的情绪状态，帮助释放压力和负面情绪。就像把心里的“坏情绪”随着汗水一起排出体外。

## 二、社交调适：重建人际舒适区的“边界感”

暑假期间，社交模式发生了很大变化。和家人朝夕相处，难免会产生摩擦；和朋友联系变少，可能会担心关系变淡。这就涉及到“人际边界”和“情感联结”的心理学概念。

### 1. 与家人相处，建立健康的人际边界

学会建立适当的人际边界。尊重彼此的生活习惯和想法，同时也要勇敢表达自己的需求。比如，可以和家人一起制定“家庭公约”，规定好家务分工、作息时间等，减少因生活习惯不同产生的矛盾。在沟通时，运用“非暴力沟通”方法，先描述事实，再表达感受，最后提出请求。比如“妈妈，你最近总是唠叨我玩手机（事实），我觉得有些烦躁（感受），能不能我们约定好，每天特定时间不讨论这个话题呢（请求）”。此外，还可以多和家人一起开展一些活动，如一起做饭、看电影，增进彼此的感情。

### 2. 与朋友相处，保持稳定的情感联结

虽然不能像在学校时经常见面，但可以通过线上聊天、打电话等方式保持情感联结。也可以组织一些线上活动，比如云看电影、线上剧本杀，维持友谊的温度。另外，利用暑假时间，和好朋友线下相聚，一起去旅行、探店，创造新的美好回忆。还可以互相分享暑假的经历和收获，在交流中加深彼此的理解和信任。

### 3. 应对社交比较，关注自身成长

刷到朋友圈里同学丰富多彩的假期生活时，容易产生焦虑和自我怀疑。这时

要意识到“社会比较”是正常的心理现象，但我们可以选择更积极的比较方式。将关注点放在自身的成长和进步上，不要盲目和他人比较。比如，看到同学找到了很棒的实习，我们可以把这当作激励自己的动力，思考如何提升自己的竞争力，而不是陷入自我否定。

### 三、避免“数字沉迷”，平衡线上线下生活

暑假里，手机、电脑成了我们的“亲密伙伴”，但过度沉迷网络，容易引发“网络成瘾”问题，这会影响我们的身心健康和正常生活。心理学研究发现，网络中的“即时反馈”和“虚拟成就感”，会刺激大脑分泌多巴胺，让我们产生依赖。

#### 1. “时间管理四象限法”，合理规划时间

把每天的事情分为重要且紧急、重要不紧急、紧急不重要、不重要不紧急四类，优先处理重要的事情，减少在无意义网络娱乐上花费的时间。例如，学习新技能属于重要不紧急的事情，而刷短视频大部分时候属于不重要不紧急的事情。通过这种分类，能更清晰地安排时间，提高时间利用效率。

#### 2. 设定“数字斋戒”时间，强制断网

比如每天晚上7-9点，不使用电子设备，利用这段时间看书、运动或者和家人聊天。刚开始可能会不适应，但坚持一段时间后，会发现自己对网络的依赖逐渐减少，也有更多时间去关注现实生活。还可以尝试周末一整天不使用手机，进行一次彻底的“数字排毒”。

#### 3. 积极参与线下活动，丰富现实生活

多去线下探索，发现生活中的美好。可以去公园散步，感受大自然的气息；参加社区活动，认识新的朋友；学习一项新技能，如绘画、烹饪，丰富自己的生活体验。通过这些方式，找到线上线下生活的平衡，让暑假生活更加充实和有意义。

### 四、目标管理：激活行动力以告别拖延

刚放假时，你可能雄心勃勃列了满满一张计划表：学一门新语言、读完几本

好书、锻炼出马甲线……可没几天就被“拖延小怪兽”打败，陷入“躺又躺不平，卷又卷不动”的纠结中。这种现象，在心理学中被称为“自我调节疲劳”，当我们不断消耗意志力去对抗拖延时，反而会越来越疲惫。究其原因，大脑中的前额叶皮层负责执行功能 and 自我控制，但持续的意志力消耗会使其“电量不足”，就像手机电量过低时运行会变慢一样。

想要打败拖延，不妨试试以下几种方法：

### 1. 运用“微习惯策略”，从微小行动起步

这是基于心理学的“小步子原理”，把大目标拆解成一个个小到不可能失败的任务。比如把“学习编程”变成“今天只学一个编程小知识点”，把“减肥”变成“每天做5个深蹲”。完成这些小任务后，大脑会分泌多巴胺，让你获得成就感，进而更有动力继续下去。就像滚雪球一样，小小的开始能带来越来越大的改变。

### 2. 利用“番茄工作法”，科学管理专注时间

这背后是“专注时长与效率”的心理学关联。以25分钟为一个番茄时间，专注学习或做事，中间休息5分钟。每完成4个番茄时间，就给自己一个大奖励，比如看一集喜欢的综艺。通过这种方式，培养专注习惯，告别拖延。此外，还可以根据自身情况调整番茄时间，比如注意力较难集中的同学，可先尝试15分钟的番茄时间，逐步延长。

### 3. 将任务清单可视化，增强目标感

将每天要完成的任务写在便利贴上，贴在显眼的地方，每完成一项就划掉。这种可视化的方式能让我们直观看到任务进度，利用心理学中的“蔡格尼克效应”——人们对未完成任务会有更强的记忆和驱动力，促使我们完成更多任务。

## 五、自我成长：打造假期“心理升级包”

暑假不仅是休息的时间，更是探索自我、提升心理韧性的黄金期。正如心理学家卡尔·罗杰斯所说：“好的人生，是一个过程，而不是一个状态；它是一个方向，而不是终点。”不妨利用这段时光：

### 1. 复盘人生，用故事重塑自我认知

拿出一张纸画成长时间轴，左边标注过去一年的高光时刻和低谷事件，中间写下当前的状态和困惑，右边描绘3个月后想成为的样子。这种叙事疗法的简化应用，能帮你跳出当下的情绪，从更宏观的视角看待成长。很多时候，我们只是需要把混乱的感受“说”成一个连贯的故事，梳理的过程就是自我认知清晰的过程。

### 2. 突破舒适区，用“微小冒险”拓展心理边界

列一份“不敢做但想做”的小事清单，例如在便利店对着镜子练习微笑打招呼，给喜欢的UP主写一封真诚的私信，尝试一道从没做过的复杂菜肴。每次完成一项就打钩，记录当时的紧张程度和完成后的感受。研究表明：每周进行1次可控的小冒险，能增强海马体活性，提升心理弹性，小的突破积累起来就是大的成长。

### 3. 构建支持系统，提前准备“心理急救包”

制作一张心灵救援卡，把能托住情绪的资源都收进这个“心理急救包”里：  
包括：①人际支持：列出2个能随时倾诉的朋友并标注他们方便的时间段；②资源支持：记录1个常看的心理科普账号和1个喜欢的解压音乐歌单；③环境支持：找到1个独处时能获得平静的地方，如公园长椅或图书馆角落。就像提前下载好离线地图，当情绪迷路时，这些预设的支持资源能帮你快速找到方向，让心灵有处可栖。

## 【写在最后】

亲爱的你，这个夏天，允许自己停泊、休憩、生长。每一次心灵的深呼吸，都是为下一段旅程蓄满能量；每一刻温柔的自我关照，都是未来征途上最坚实的锚点。当蝉鸣渐弱，秋意微凉，愿你带着被夏日阳光熨帖过的心情，带着更清晰的自我地图，从容自信地，驶向那片属于你的星辰大海。暑期落幕，心光正亮。

## 【心理服务资源分享】

1. 云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：



来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿